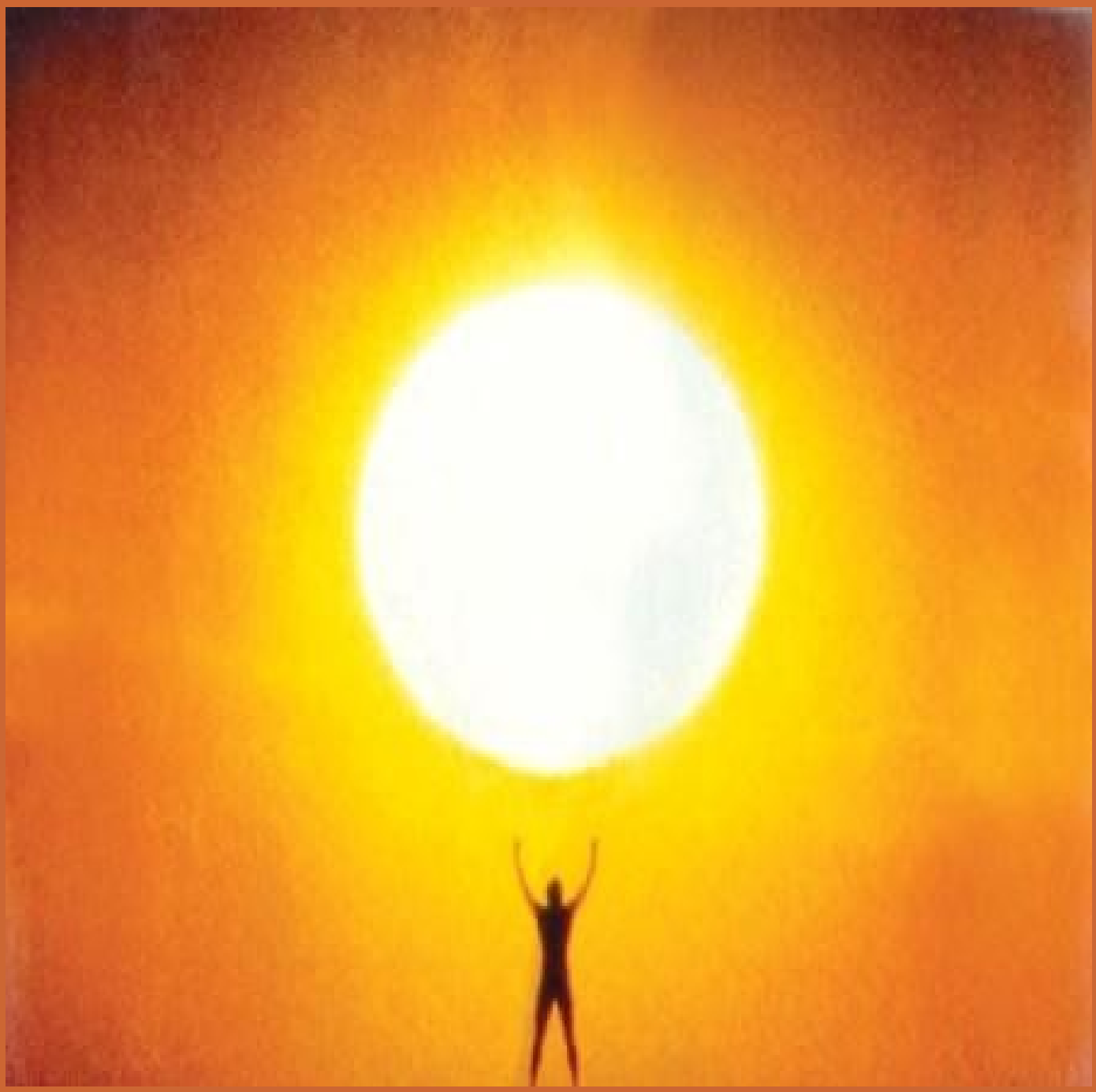
LASSE DEINE BAUCHSONNE LEUCHTEN!

DAS SONNENGEFLECHT ALS KRAFTQUELLE



LASSE DEINE BAUCHSONNE LEUCHTEN

SOLARPLEXUS-FREQUENZ 126,22 Hz

MARS-FREQUENZ 144.72Hz

„HANS COUSTO: DIE KOSMISCHE OKTAVE“ auf planetware.de: Die Sonne ist die Mitte unseres Sonnensystems. Darum wird der Sonnenton auch der körperlichen Mitte zugeordnet. Entsprechend zu einem Kammerton a1 = 440 Hz liegt die Frequenz des Sonnentones 126,22 Hz etwa in der Mitte zwischen H und C (etwas näher dem H als dem C).

DAS SONNENGEFLECHT ALS WAHRE KRAFTQUELLE

DAS BAUCHHIRN: TOR ZUR UNTERBEWUSSTEN KRAFT

Quelle

Seit ungefähr 30 Jahren ist auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass wir im Bauch ein zweites Gehirn haben. Es besteht aus denselben Neuronen (100 Millionen) wie jene im Gehirn und wurde von Michael Gershon von der Columbia University entdeckt. In seinem Buch Der kluge Bauch zeigt er, dass dieses Bauchhirn (englisch: *belly brain* oder *gut brain*) unabhängig vom Gehirn funktioniert, intelligente Schlüsse ziehen kann und so die Funktion der inneren Organe steuert. Es ist charakterisiert durch so genannte Plexen, Nervenknoten des vegetativen Nervensystems (VNS). Der Buddhimus stellt sich zu diesen körperlichen Plexen parallele Chakras vor, die dessen Hauchkörperaspekt darstellen. So entspricht beispielsweise das manipura dem Solarplexus. Michael Gershon beweist in seinem Buch, dass das Bauchhirn die Prozesse in den inneren Organen selbständig, das heisst, ohne Hilfe des Kopfhirns, regelt. Meine Entdeckung bezieht sich auf die Tatsache, dass das "Denken" des Bauchhirns darin besteht, autonom, also ohne Mithilfe des Kopfhirns, innere Bilder und vegetative Körperempfindungen zu erzeugen.

Bedeutung und Aufgabe

Quelle

Das Solarplexuschakra ist der Sitz unserer persönlichen Macht und Kraft. Das Chakra ist vor allem mit unseren Verdauungsorganen verbunden – eine Manifestation seiner energetischen Funktion. Hier werden unsere Erfahrungen und komplexeren Emotionen „verdaut" und in eine mentale Struktur gebracht. Hier liegen die Grundlagen für das Denken in mentalen Begriffen, durch das wir unsere Erlebnisse bewusst und unbewusst verarbeiten. Aus diesem Prozess entsteht eine mentale Struktur, die zu unserer Selbstwahrnehmung als Persönlichkeit wird. Um unsere Lebenserfahrungen herum bildet sich also eine Identität als Person. Das Solarplexus-Chakra ist der Zugang zu unseren inneren Identitäten (z.B. inneres Kind) in Form von gespeicherten Erfahrungen und Ängsten, von tief verwurzelten, unbewussten Gedanken- und Verhaltensmustern.

Ein großes Thema des Solarplexuschakras ist Macht und Kraft – im besten Fall in Form von Selbstbewusstsein, Klarheit, Integrität und Handlungsfähigkeit als Person. Das Element des Chakras ist das Feuer und sowohl im indischen als auch im deutschen Namen finden sich das Leuchten, bzw. die Sonne wieder. Dies ist ein starkes Symbol für die Qualität dieses Chakras, durch welches das Licht unserer Seele als Persönlichkeit in die Welt ausstrahlt. Das Solarplexuschakra hat einen starken Einfluss auf unseren Grundhaushalt an Energie. Im Solarplexuschakra liegt die Kraft für Veränderungen, für Disziplin und Selbst-Transformation, aber auch das Bedürfnis nach Kontrolle. Das Solarplexuschakra verarbeitet unser Unterbewusstsein und damit auch unser Bauchgefühl und wird daher von einigen auch als das 'Bauchgehirn' bezeichnet. In erweiterter spiritueller Hinsicht ermöglicht ein völlig geöffnetes Solarplexuschakra, den Zugang zum morphogenetischen Feld. Die Entwicklung des Solarplexuschakras wird in besonderer Weise durch Erlebnisse in der frühen Jugend zwischen dem 5. und 12. Lebensjahr beeinflusst. Aufrichtiges Lob und konstruktive Kritik sind nährend in dieser Zeit. Der dem Solarplexuschakra zugeordnete Sinn ist das Sehen – der Blick hinaus in die Welt und der Abgleich mit dem Selbstkonzept. Das stimmt auch in einer viel energetischeren Hinsicht: Durch das Solarplexuschakra können wir das uns umgebende emotional-mentale Feld wahrnehmen, intuitiv erfassen wir durch diese Art spirituellen Sehens die Energie in unserer Familie, unserem Freundeskreis oder die wirklichen Gefühle und Gedanken unseres Gesprächspartners.

Geöffnetes Solarplexuschakra

Ein Mensch, dessen Solarplexuschakra vollständig geöffnet ist, ist eine erwachsene Persönlichkeit. Er hat die Erfahrungen seines Lebens, das "innere Kind" und den "inneren Teenager" integriert und lebt in einer gesunden Abgrenzung zu seiner Umwelt. Er hat ein gesundes Selbstwertgefühl, weiß um seine Stärken und Schwächen, ist fähig zur Selbstreflexion und Selbstdisziplin. Er hat ist sich der einschränkenden und unterbewussten Natur von Überzeugungen und Denkmustern bewusst und lebt als reifer Mensch. Er hat es gelernt, seine eigene Meinung zu bilden und zu vertreten, auch wenn er damit vielleicht alleine dasteht. Er liebt Herausforderungen und kann seine Ziele auch trotz Widerständen und Hindernissen verwirklichen. Er hat realistische Vorstellungen über seine Fähigkeiten und seine Wirkungsmacht. Er kann Verantwortung zu übernehmen und hat ein hohes Maß an Integrität. Ihm gelingt eine harmonische Verbindung von Intellekt und Emotionen, selten wird er von seinen Gefühlen überrollt oder geht in ihnen verloren, weil eine bereichernde Reflexion derselben möglich ist. Von seinen Mitmenschen wird als in seiner Mitte ruhend und nervenstark wahrgenommen, auch in Stresssituation ist er konzentriert, ruhig und besonnen. Er hat ein Gefühl von tiefer Sicherheit als Person. Er ist entscheidungsfähig, auch bei schwierigen Entscheidungen und unter Druck. Er strahlt natürliche Kraft aus und gibt seine Macht nicht an andere ab, er ist nicht manipulierbar. Die vollständige Entwicklung seiner Persönlichkeit hat ihn erwachsen werden lassen – er hat seinen Platz im Leben gefunden.

Störungen und Blockaden des Solarplexuschakras

Das Solarplexuschakra ist für die emotional-mentale Verarbeitung von Erfahrungen zuständig. Werden wir von negativen Gedanken oder mentalen Energien überwältigt, oder wurde unser Gefühl für unsere Wirkungsmacht, unseren Wert als Person, unsere Fähigkeiten und unser Selbstwertgefühl nicht gefördert, kann es zu einer Blockade im Solarplexuschakra kommen. Besonders Überforderungen durch Erlebnisse, die wir nicht verdauen können - die Angst zu Versagen und die Angst vor Liebesentzug und Kritik - führen oft zu Blockaden in diesem Chakra. Auch psychische Angriffe durch mentale Projektionen und mentale Beeinflussung richten sich gegen dieses Chakra. Das Solarplexuschakra wird auch oft aktiv, wenn eines der anderen Chakren überlastet ist. Ein blockiertes und schwaches Solarplexuschakra äußert sich vor allem in den Extremen und oftmals in Überforderung, Verzweiflung, Angst und Wut. Die Person fühlt sich von den Herausforderungen des Lebens überfordert und ist emotional extrem instabil. Dies kann sich sehr verschieden auswirken. Machtlosigkeit kann sich zum Beispiel als Wut, Apathie, Depression, Verzweiflung, Selbsthass, Kontrollwahn und Grenzverlust äußern. Betroffene sind oft auf einer tiefen Ebene willenlos und beeinflussbar und leiden entweder an Kontrollwahn oder lassen sich völlig gehen. Ausgelöst durch ihre Willensschwäche ist ihr Opportunismus ausgeprägt, sie ordnen sich unbewusst den Wünschen und Vorstellungen anderer unter, um im nächsten Augenblick womöglich in einem Wutanfall ihrer Frustration über die Missachtung ihrer Bedürfnisse und Grenzen Luft zu machen. Menschen mit einem gestörten Solarplexuschakra fühlen sich oft als Opfer und geraten leicht in Abhängigkeiten. Sie fühlen sich schnell vernachlässigt und übergehen sich selbst, aus Angst nicht geliebt zu werden. Oft sind sie von Neid und Verbitterung geplagt. Der Verlust des Selbstwertes durch negative Überzeugungen über sich selbst kann bis zu Selbsthass gehen. Durch die Störung des Solarplexuschakras können Erlebnisse und Gefühle nicht auf gesunde Art und Weise verdaut werden, man fühlt sich von ihnen überwältigt, glaubt ihnen nicht gewachsen zu sein. Häufig projizieren solche Personen ihre nicht gelebten eigenen negativen

Gefühle auf Mitmenschen und Partner oder das Leben – die Umstände sind scheinbar "zu viel". Nicht selten werden sie entweder als aufbrausend oder auch als völlig gefühlskalt und gleichgültig wahrgenommen, weil sie ständig versuchen, die Kontrolle zu wahren. Ein gestörtes Solarplexuschakra unterdrückt den Ausdruck von Emotionen und Gefühlen, und versucht diese zu kontrollieren und zu rationalisieren, um ihrer irgendwie Herr zu werden.

Die bioenergetischen Systeme nach Wilhelm Reich

Quelle1 Quelle2

Reich zufolge gibt es den Menschen sozusagen doppelt: erstens als orgonotisches System (Autonomes Nervensystem, bioenergetisches Zentrum, Solar Plexus, die Emotionen) und zweitens als Orgonom (Zentrales Nervensystem, Rückgrat, das senso-motorische System, Sensationen). Das erste System hat Reich in seinen bio-elektrischen Experimenten untersucht und festgestellt, daß der Körper (zentriert im Solar Plexus) als ganzes bei Lust (etwa der ersten großen Liebe) expandiert, bei Unlust (etwa Liebesenttäuschung) kontrahiert. Störungen dieser Pulsation speichert der Körper: „das Unbewußte", das beim Neurotiker in den Muskelverspannungen eingefroren ist und in der psychiatrischen Orgontherapie bei der Auflösung der Muskelpanzerung spontan erinnert wird. Alles in unserer gegenwärtigen „Kultur" ist darauf ausgerichtet, daß einem eine Gänsehaut den Rücken hochsteigt; *Sensationen*, die zu „*action*", zu „Bewegung" führen, entsprechend den motorischen Bahnen, die, gemäß der Fließrichtung des energetischen Orgonoms, von oben herab nach unten in die Extremitäten führen. Die wenigsten sind noch in ihrem Bauch zentriert. Der Solar plexus ist der „Energiegenerator" des Organismus. Der gepanzerte Mensch versucht durch ein kontrahiertes und so ständig gesenktes Zwerchfell und durch Bauchspannung, die „Energieproduktion" einzuschränken, da er die Energie nicht verwerten und entladen kann („orgastische Impotenz"). Diesen Mechanismus konnte Reich bei seinen bioelektrischen Untersuchungen Mitte der 1930er Jahre unmittelbar messen. Bei der Einatmung sank das bioelektrische Hautpotential am Epigastrium, stieg aber wieder bei der Ausatmung – wenn das Zwerchfell einigermaßen ungepanzert war. Völlerei ist einfach nur ein Versuch, den Solar Plexus förmlich „einzuquetschen" und damit ruhigzustellen. Außerdem bindet das Fett zusätzliche Energie und hilft den gesamten Körper zu immobilisieren. Depressive Symptome sind eine unmittelbare Funktion des dramatisch gesenkten Energieniveaus des Organismus. Entsprechend ist der typische chronisch depressive Charakter ein „Hungerhaken",

der sich alle „oralen Genüsse" verwehrt und so den „Energiegenerator" buchstäblich aushungert. Es sieht wie das Gegenteil der Fettsucht aus, doch tatsächlich ist eine einfache funktionelle Identität gegeben: die Senkung des Energieniveaus. Das Spezifische an der Biopathie „Fettleibigkeit" ist unbefriedigte Oralität: Essen wird zu einer Ersatzhandlung für eine befriedigende Sexualität („Kummerspeck"). Das Spezifische an der Biopathie „Magersucht" ist unterdrückte Oralität: man verwehrt sich alle Genüsse. In der Anorexie versuchen die jungen Mädchen aus Angst vor der als schmutzig („fett") empfundenen Sexualität die sich entwickelnden sekundären Geschlechtsmerkmale geradezu wegzuhungern. Andere stopfen das Essen in sich hinein, um auf diese Weise die sexuellen Regungen („die Schmetterlinge im Bauch") zu ersticken.

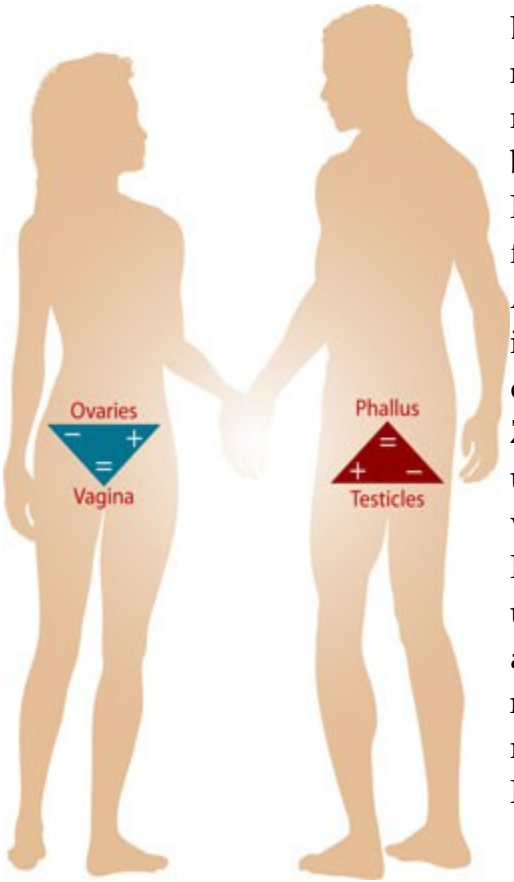
SOLARPLEXUS IN DER ESOTERISCHEN TRADITION

QUELLE

Die Terminologie des Vierten Weges, einem esoterischen System nach G.I. Gurdjieff, zählt das Herz- und Kronenchakra sowie den Solarplexus zu den „Höhere Zentren“. Boris Mouravieff nennt diese drei Zentren die 'Augen der Seele'. Herz- und Kronenchakra sollen in ihrer Funktion Wahrheit erkennen. Der Solarplexus hingegen manifestiert Energien. Die Chakren haben folgende Funktionen:

Höheres Verstandeszentrum -	Kronenchakra
Höheres Gefühlszentrum -	Herzchakra
(Höheres) Sexualzentrum –	Solarplexus
Niederes Verstandeszentrum -	Kehlchakra
Niederes Gefühlszentrum -	Sakralchakra
(Niederes) Bewegungszentrum -	Wurzelchakra

Das Dritte Auge ist kein eigentliches Chakra, sondern fusioniert durch die Einheit von Herz- und Kronenchakra zum „Seher“, welcher die Realität unmittelbar und objektiv wahrnehmen kann. Diese Terminologie unterscheidet sich von den gängigen esoterischen Definitionen. Die geheime Überlieferung eines Boris Mouravieff beruft sich auf eine jahrtausendealte Tradition.



Der Solarplexus ist nicht der Sitz der Gefühle. Er ist nicht geteilt in positive und negative Hälften oder mechanische, Gefühls- und Verstandesaspekte. Er beschränkt sich auch *nicht* auf eine rein sexuelle Funktion. Der Solarplexus ist vor allem die Pforte für einströmende kosmische Energien. Er hat Anschluß an die höchste, göttliche Kreativ-Energie in ihrer femininen Form. Während des Schlafs wird das Gefühlszentrum nicht durch die Niederen Zentren blockiert. So kann sich die Seele direkt über den Solarplexus mit göttlicher Kreativ-Energie wieder aufladen. Gleichzeitig entspannen sich die Höheren Zentren von den Belastungen des Alltags und kompensieren ihre Energieverluste. Im alchemistischen Prozeß der Transformation prägt nun das Kronenchakra, welches mit dem männlichen Logos verbunden ist, der weiblichen Kreativ-Energie im Solarplexus die Form auf.

Solar-Plexus Chakra

It is safe for you to be powerful
and take charge of your life
in positive ways.

SEELE, HERZ- UND SOLARPLEXUSCHAKRA

QUELLE1 QUELLE2

Das Zusammenwirken dieser drei Zentren ist das Wichtigste überhaupt, das es zu verstehen gibt. Ist dein Solarplexus und dein Herzchakra frei von fremden Einflüssen und Verwirrungen, dann kann deine Seele eine optimale Kommunikation zu dir herstellen. Je besser der Kanal **SEELE – HERZ - SOLARPLEXUS** funktioniert, um so mehr göttlicher Ursprung ist in dir. Das Solar-Plexus-Chakra ist der „göttlicher Kern" des Menschen. Es ist das Zentrum, das „ICH BIN". Und da es so ein kraftvolles Energiezentrum ist, das mit seinen Impulsen alle anderen Chakren steuern soll, wird es natürlich von unseren reptoiden Feinden bekämpft und blockiert. Sie haben es zugestopft mit Traumatas, an die wir uns nicht rantrauen. Die Autorität des Solar-Plexus selbst hat aber nichts mit autoritärem Auftreten zu tun. Bei vielen Menschen mit autoritärem Auftreten steckt ein Geistwesen dahinter. In Diskussionen wird das eigene Denken plötzlich vernebelt durch Gehirnblockade! Diese Blockade machen die Geistwesen. Sie stärken deinen Gegner und schwächen Dich. Du verlierst. Die rechte Seite deines Solar Plexus besteht rein physisch aus deiner Leber. Alkohol öffnet eine Tür für Geistwesen, die daran interessiert sind, die Leber (=Abwehr) schwach zu halten um sich auch weiterhin leichten Zutritt zu verschaffen. Der Kopf muß lernen, die Absichten des Solar-Plexus zu spüren und zu interpretieren. Wer einen unblockierten Solar-Plexus hat, ist kein Herdentier. Er meidet Gurus und das Sich-Einfügen in wesensfremde Regeln. Er ist in der Lage selbst bei starkem Gegenwind Kurs zu halten. Wie ein Kompaß zeigt der Solar-Plexus die Richtung an.

Aufgaben des Solar Plexus Chakras

Der Solarplexus enthält die Absichten deines Höheren Selbst. Er ist deswegen der Pol in Dir, der dein Leben lenken soll. Nichts was von Außen kommt, kein Mensch, keine fremde Autorität, kein fremder Geist, darf dein Leben steuern. Jede Information muss vom deinem Solar Plexus geprüft werden, ob sie zu Dir passt. Der Solarplexus ist dein Verteidigungsministerium. Sie dient dazu, deine Absichten energetisch voran zu bringen und zu verteidigen. Pazifismus, Gewaltfreiheit, „Niemandem schaden wollen", „Es allen recht machen wollen", „immer nett sein wollen" ist nicht erlaubt. Du kannst deine Seelenabsichten nicht dem falschen Frieden zuliebe verraten. Gott-in-Dir wird sich sonst zurückziehen. Und vor allem muss der Solar Plexus dein Seelenportal „Herzchakra" bewachen. Diese Pforte könnte sonst von jedem Wesen im Universum benutzt werden. Es muss klar definiert sein, dass nur deine Seele Zugang hat. Seit Urzeiten (frühere Inkarnationen) versuchen fremde Wesenheiten Dich an dieser Stelle zu schwächen und Einfluss auf deinen SP zu nehmen. Zur Verteidigung ist Klarheit wichtig. Klare Entscheidungen und Unterscheidungen was gut für dich ist und was nicht, was Du willst und was nicht. Der viele Absichtsmüll der vergangenen Leben muss bereinigt werden. Du musst deine Willenskraft aus deinem Solar Plexus benutzen. Die, die sich auf einen spirituellen Weg begeben, nehmen diese Willenskraft zurück, weil sie meinen, sie wären sonst zu egoistisch. Kein Wunder, dass die Ignoranten in unserer Realität das Sagen haben. „Oh Herr, mach mich zu deinem Werkzeug". Der Satz ist gefährlich, wenn er falsch verstanden wird. Keinesfalls darf man sich zu einem willenlosen Wesen machen und auf Eingebung und Lenkung warten. Besser wäre „Herr, lass mich deinen Willen in mir erkennen".

Solar Plexus Goddess
Carol Cavalaris

DAS SOLARPLEXUS-CHAKRA AKTIVIEREN

Dauer 10 Minuten

- Stelle dich aufrecht hin mit gebeugten Knien, die Beine schulterbreit auseinander und atme durch die Nase tief in deinen Bauch ein.
- Stütze nun deine Hände auf deinen Oberschenkeln ab, während du dich nach vorne beugst. Atme tief ein und durch den Mund wieder aus.
- Nun halte die Luft an und ziehe ohne zu atmen den Bauch so weit wie möglich nach innen und oben. Bewege jetzt 10-20 mal schnell und kräftig die Bauchdecke von innen nach außen, weiterhin ohne zu atmen.
- Richte dich einatmend wieder auf
- Atme reine, klare Energie (*du kannst dir dabei die Sonne vorstellen*) in deinen Solarplexus und gib sie bei der Ausatmung wieder an das Universum zurück, lass alle Spannung in diesem Bereich los
- Lass die Energie sich ausdehnen
- Wiederhole die gesamte Übung noch 2 mal.
- Nun bleibe einige Zeit in der Ausgangposition stehen, atme weiter Energie in dein Solarplexuschakra und spüre den Veräderungen nach.

ATMEN IN DAS SOLARPLEXUS-CHAKRA

- Beim Einatmen saugst du weißes, reines (*Sonnen-*)Licht in dein Solarplexuschakra. Stell dir vor, wie das Licht hellgelb in deinem Solarplexuschakra ankommt und diese Chakren von innen zum Strahlen bringt.
- Beim Ausatmen fließt dieses Licht durch dein ganzes Feld zurück an das Universum
- Mit jedem Atemzug dehnt sich das Licht in deinem Solarplexuschakra immer weiter zu einer hellgelben Kugel aus
- Fühle für einige Zeit, wie sich die Energie in den unteren drei Chakren immer weiter ausdehnt, lass dabei immer tiefer los, spüre, lass dich fallen

Abschluss der Meditation

- Wenn du das Gefühl hast, dass die maximale Ausdehnung erreicht ist, beende deine Meditation
- Lege deine Hände in der Herzgegend ab, spüre auch hier deine Herzensenergie und danke dem Universum.
- Öffne in einem für dich angenehmen Tempo die Augen und werde dir langsam deiner Umgebung bewusst.

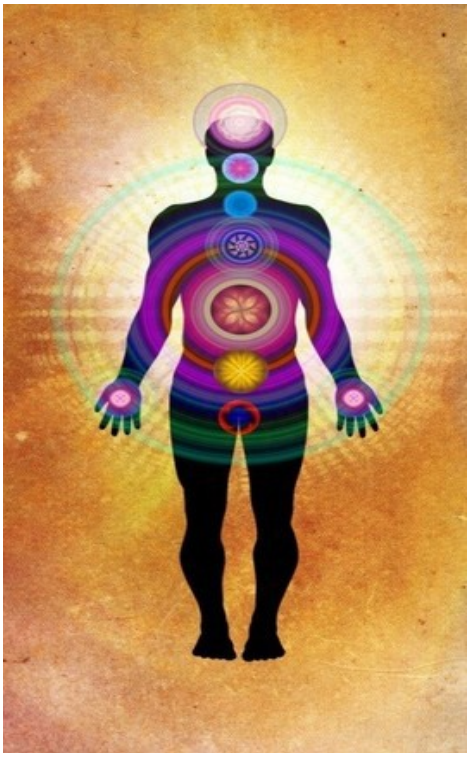
LASSEN SIE IHRE BAUCHSONNE LEUCHTEN

- Legen Sie sich in einem ruhigen und warmen Raum flach auf eine nicht zu weiche Unterlage.
- Die Arme liegen dicht neben Ihrem Körper, die Handflächen zeigen gen Himmel.
- Lassen Sie sich Zeit, ruhig zu werden, schließen Sie die Augen und lauschen Sie eine Weile Ihrem Atem. Atmen Sie ruhig und tief. Konzentrieren Sie sich intensiv auf Ihren Bauch.
- Stellen Sie sich vor, dass dort tief unten eine kleine Sonne scheint. Lassen Sie diese leuchten, und lassen Sie sich von ihr wärmen.
- Stellen Sie sich vor, Sie atmen in diese Sonne hinein. Mit jedem Atemzug wird sie heller und wärmer. Dieses warme Licht strahlt aus Ihrer Mitte heraus und strömt in alle Teile des Körpers. Jede Stelle ist von innen hell erleuchtet und warm.
- Lassen dieses warme Licht in stetem Strom aus Ihrem Bauch heraustreten und in alle Richtungen fließen. Es ist Ihr innerer Energiestrom. Spüren Sie wie er Sie ganz durchfließt?
- Fließen Sie einfach entspannt mit ihm. Wenn Sie sich genügend gewärmt haben, lassen Sie die kleine Sonne in Ihrem Bauch langsam wieder untergehen.
- Setzen Sie sich allmählich auf und spüren Sie, wie Ihre Energie Sie weiter durchfließt.

SONNENANWENDUNG

Was man tun kann, wenn man mit anderen Probleme hat:

Stelle Dir eine Sonne in deinem Solarplexus, also mitten in deinem Bauch, vor. Von dieser Sonne gehen zig Strahlen ab und an jedem Strahl hängt irgendwer oder was, mit dem Du in irgend einer Beziehung stehst. Manche nennen das Akafäden. Also auch dein Nachbar, dein Job, deine Balkonpflanzen, dein Auto und so weiter. Angenommen jemand bedrängt Dich und ist Dir zu nah (zB mit verschmähten Liebhabern kann man echt Stress haben), dann konzentriere Dich auf diesen Strahl zu demjenigen und verlängere ihn einfach visuell. Ja, schaffe Abstand geistig. Wirklich, Du kannst Deinen Raum und wie Du zu allem stehen willst definieren, neu schaffen. Ist eine Beziehung gerade nicht goldglänzend im Strahl, den du vielleicht farblich auch wahrnimmst, dann färbe ihn. Zum Beispiel schick durch diesen Strahl aus deiner Bauchsonne violettes Licht nach Streit oder Belastendem, violett reinigt. Oder schicke durch deinen Verbindungsstrahl grünes Licht, wenn die Person am anderen Ende krank ist oder das Ding kaputt. Sende Blau für einen kommunikativeren Fluss mit jemandem. Denke daran, immer nur auf deiner Seite des Strahls zu arbeiten und bleib mittig in Deinem Bauch. Du kannst so alles definieren, wie Du Dich jeweils in Beziehung sehen willst und mit welchem Abstand.



DIE MEDITATIVE UMPROGRAMMIERUNG ABENDS VOR DEM EINSCHLAFEN

Früher, als Kind, wenn ich ins Bett musste, hatte ich manchmal Angst vor der Dunkelheit. Heute ist das natürlich ganz anders, meine Stromrechnung hat mir die Angst vor der Dunkelheit genommen. Aber vielleicht war es damals auch eher die Angst vor einem Alptraum, denn ich träumte manchmal, dass mir bei einer Tombola ein Murmeltier mir meinen Preis streitig zu machen versucht. Irgendwann habe ich angefangen, mich bis zum Einschlafen einfach zu beschäftigen. Ich habe mir vor dem Einschlafen vorgestellt, wie die Dinge, welche nicht so gut liefen, optimal abgelaufen wären. Durch diese innere Umprogrammierung wurde einerseits das "Schiefgelaufene" gelöscht, und gleichzeitig dem Unterbewusstsein gezeigt, wie ich es in Zukunft gerne hätte. Vielleicht wollen Sie das auch mal versuchen?

1. Wenn Sie mit geschlossenen Augen im Bett liegen, atmen Sie ein paar mal tief ein und aus. Lassen Sie sich dann von Ihrem Unterbewusstsein zeigen, wo Sie heute effektiver / bewusster / besser / liebevoller / durchsetzungsfähiger / usw. hätten sein können, oder wo heute etwas hätte besser ablaufen können.
2. Während Sie nun so ruhig da liegen, empfänglich für die inneren Bilder, werden nun Ereignisse Ihres Tages vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Beobachten Sie zunächst einfach nur (innerlich), bis keine weiteren mehr auftauchen.
3. Dann nehmen Sie sich jeden einzelnen Vorfall vor, und lassen ihn in Ihrer inneren Vorstellung so ablaufen, wie es Ihrer Meinung nach ***OPTIMAL GEWESEN WÄRE***, wenn Sie zu jener Zeit effektiver / bewusster / besser / liebevoller / durchsetzungsfähiger / oder was auch immer gewesen wären.

Durch diese Vorstellung/Visualisierung des Ereignisses, wie Sie es gerne gehabt hätten, geben Sie ihrem Unterbewusstsein ein Bild an die Hand, welches Ihnen das nächste Mal in einer ähnlichen Situation helfen wird.

Die letzte Stunde des Lebens

Gurdjieff: "Stellen Sie sich vor, dass Sie nur mehr ein paar Minuten - vielleicht eine Stunde - zu leben hätten; irgendwie haben Sie herausgefunden, wann genau Sie sterben werden. Was würden Sie mit dieser kostbaren Stunde des Aufenthaltes auf der Erde anfangen? Würden Sie alles Ausstehende in dieser letzten Stunde verrichten können, haben Sie eine bewusste Vorstellung davon, wie Sie das verrichten könnten? Und während Sie Ihren letzten Atemzug ausstoßen, würden Sie Genugtuung verspüren, weil Sie wissen, dass Sie alles mögliche in diesem Leben getan haben, ständig präsent, immer stark, immer wartend waren, so wie der Sohn auf seinen Vater, den Seemann, wartet? In der manifestierten Welt hat alles seinen Anfang und sein Ende. In der Realen Welt ist immer alles gegewärtig; und eines schönen Tages wird Ihnen erlaubt werden, alles zu vergessen und die Welt 'für immer' zu verlassen."

"Freiheit ist eine Million Mal mehr wert als [politische] Befreiung. Der freie Mensch ist selbst in Sklaverei der Meister seiner Selbst."

"Zum Beispiel: Ich gebe Ihnen ein Auto, in dem kein Treibstoff ist, es kann nicht fahren. Ihr Auto braucht einen speziellen Treibstoff, aber nur Sie können sagen, welche Art Treibstoff gebraucht wird, und wo er herzubekommen ist. Sie müssen selbst definieren, wie Sie meine Ideen verdauen, um sie zu Ihren eigenen zu machen, damit Sie nur Ihnen gehören. Ihr Auto kann nicht mit demselben Treibstoff wie mein Auto fahren. Ich schlage Ihnen nur das primäre Material vor. Sie müssen davon das herausarbeiten, was Sie verwenden können. Also, seien Sie mutiger und setzten Sie sich vor das Lenkrad."

"Das organische Leben ist sehr zerbrechlich. Der planetare Körper kann jederzeit sterben. Er ist immer nur einen Schritt vom Tod entfernt. Und wenn Sie es schaffen, einen Tag länger zu leben, dann nur, weil es ein Zufall ist, der Ihnen von der Natur gegeben wurde. Wenn Sie nur eine Stunde länger leben, können Sie sich glücklich schätzen. Vom Zeitpunkt unserer Zeugung an leben wir von geborgter Zeit."

"Wenn man in dieser Welt lebt, muss man den Tod jede Sekunde fühlen, also schlichten Sie Ihre Angelegenheiten, sogar in der letzten Stunde. Aber wie kann jemand diese Stunde genau kennen? Sicherheitshalber regeln Sie Ihre Dinge mit der Natur und sich selbst in jeder Stunde, die Ihnen gegeben wird, damit Sie nicht unvorbereitet getroffen werden. Dem Menschen muss das in einer [esoterischen] Schule beigebracht werden: wie man atmet, isst, sich bewegt und stirbt. Dies muss

Teil eines Ausbildungsprogramms sein. In diesem Ausbildungsprogramm ist es notwendig, zu lehren, wie man die Gegenwart des "Ichs" verwirklicht, und auch, wie man Bewusstsein herstellt."

Frage: "Wie handelt man, wenn man nicht empfindet, dass etwas unvollendet ist?"

Gurdjieff antwortete nach einer Pause. Er nahm einen tiefen Atemzug und sagte: "Fragen Sie sich, wer in Schwierigkeiten sein wird, wenn Sie sterben wie ein Hund. Im Moment des Todes muss man sich völlig seiner bewusst sein, und spüren, dass man - nach eigenem Vermögen - alles in der Macht stehende unternommen hat, die Dinge, die einem in diesem Leben gegeben wurden, zu nutzen."

"Nun wissen Sie nicht viel über sich selbst. Aber mit jedem Tag, an dem sie tiefer und tiefer in diesen Sack voller Knochen graben, erfahren Sie mehr und mehr Details. Tag für Tag werden Sie herausfinden, was Sie hätten tun sollen und was Sie unter all den getanen Dingen nochmals tun müssen. Ein echter Mensch ist wer vom Leben alles genommen hat, was von Wert war, und sagen kann: 'Und nun kann ich sterben.' Wir müssen versuchen, unser Leben so zu leben, dass wir an jedem Tag sagen können: 'Heute könnte ich sterben, und nichts bereuen.'"

"Verbringen Sie niemals die letzte Stunde Ihres Lebens fruchtlos, denn es könnte die wichtigste Stunde für Sie sein. Wenn Sie sie falsch verwenden, könnten Sie später darum trauern. Diese aufrichtige Erregung, die Sie heute verspüren, kann für Sie eine machtvolle Quelle jener Kraft sein, die Sie auf einen perfekten Tod vorbereitet. Wissend, dass die nächste Stunde Ihre letzte sein könnte, absorbieren Sie die darin enthaltenen Impressionen wie ein echter Gourmet. Wenn Madame Tod Sie ruft, seien Sie vorbereitet; jederzeit. Der Meister weiß, wie man von jedem schmackhaften Bissen das letzte Restchen des Besten aufnimmt. Lernen Sie, Meister Ihres Lebens zu sein."

"Als ich jung war, lernte ich, Düfte herzustellen. Ich lernte, vom Leben seine Essenz, seine subtilsten Qualitäten zu extrahieren. Suche in Allem das Wertvollste; lerne, das Feine vom Groben zu trennen. Jener, der gelernt hat, wie man die Essenz, das Wichtigste eines jeden Lebensmoments, extrahiert, hat einen Sinn für Qualität entwickelt. Er kann mit der Welt etwas tun, was nicht von einem Ureingeborenen getan werden kann."

"Es kann sein, dass Sie in den letzten Momenten Ihres Lebens nicht die Wahl haben zu entscheiden, wo Sie sein wollen und mit wem. Aber Sie werden die Wahl haben, zu entscheiden, wie vollständig Sie sie leben werden. Die Fähigkeit, das Wertvolle vom Leben zu nehmen, ist dasselbe wie mit der Nahrung, der Luft, und den Impressionen - die Substanzen zu nehmen, mit denen Sie die höheren Körper aufbauen. Wenn Sie von Ihrem Leben das Kostbarste für sich nehmen wollen, muss es dem Höheren zugute kommen; für Sie selbst ist es genug, wenn Sie nur ein wenig davon abbekommen. An sich selbst zu arbeiten - um anderer Willen - ist ein kluger Weg, das Beste vom Leben für sich zu bekommen. Wenn Sie mit der letzten Stunde nicht zufrieden sind, sind Sie auch mit Ihrem ganzen Leben nicht zufrieden. Zu sterben bedeutet, durch etwas hindurch zu gehen, das unmöglich wiederholt werden kann. Ihre wertvolle Zeit mit Nichts zu vergeuden bedeutet, sich selbst der Möglichkeit zu berauben, das Wertvollste aus dem Leben zu gewinnen."

"In dieser Welt das ganze Leben durchzuleben - vom Anfang bis zum Ende - , ist Ausdruck eines weiteren Aspekts des Absoluten. Alle großen Philosophen haben sich sorgfältig für die letzte

Stunde ihres Lebens vorbereitet. Und nun werde ich Ihnen die Übung vermitteln, mit der Sie sich auf die letzte Stunde auf der Erde vorbereiten können. Versuchen Sie nicht, auch nur ein Wort von dieser Übung zu missinterpretieren."

DIE ÜBUNG

"Blicken Sie zurück auf die eben vergangene Stunde, als ob es für Sie die letzte auf der Erde gewesen wäre, und nehmen Sie an, dass Sie gerade gestorben wären. Fragen Sie sich: Waren Sie mit dieser Stunde zufrieden? Und nun wiederbeleben Sie sich und nehmen Sie sich ein Ziel vor. In der nächsten Stunde (wenn Sie das Glück haben, noch eine weitere leben zu können) versuchen Sie, vom Leben ein wenig mehr zu gewinnen als in der vergangenen Stunde. Definieren Sie, wo und wann Sie bewusster hätten sein sollen, und wo Sie mehr inneres Feuer hätten haben sollen."

"Und nun öffnen Sie Ihren Blick weiter; und damit meine ich, eröffnen sie mehr Möglichkeiten für sich selbst, seien Sie ein wenig mutiger als in der vergangenen Stunde. Da Sie ja wissen, dass es sich um Ihre letzte Stunde handelt, und Sie daher nichts zu verlieren haben, versuchen Sie ein bisschen Mut zu gewinnen - zumindest jetzt. Natürlich soll man dabei nicht töricht sein. Lernen Sie sich besser kennen, schauen Sie auf Ihre Maschine wie von außen. Denn wenn Sie sterben, ist es sinnlos, Ihre Reputation oder Ihre Prestige aufrecht zu erhalten."

"Ab nun, bis zur wirklich letzten Stunde, streben Sie mit Beständigkeit danach, möglichst viel Wertvolles vom Leben zu empfangen, entwickeln Sie Ihre Intuition. Nehmen Sie sich jede Stunde ein paar Momente Zeit und blicken Sie auf die vergangene Stunde zurück, ohne Wertung, und dann stimmen Sie sich darauf ein, mehr von der nächsten Stunde zu gewinnen."

"Wenn wir jede Stunde als separate Lebenseinheit ansehen, können Sie so gut wie möglich versuchen, jede Einheit vollständig auszunutzen. Zwingen Sie sich und finden Sie den Weg, aus der nächsten Stunde mehr zu machen als aus der vorigen, aber kümmern Sie sich auch um die Schulden, die Sie bis jetzt angesammelt haben. Steigern Sie das Selbstgefühl und die Selbstkenntnis, und steigern Sie auch die Fähigkeit, sich selbst zu meistern. Dies wird die Arbeitsweise Ihrer Maschine verändern, die immer außer Kontrolle ist. Diese Fähigkeiten können Hinweise auf die echte Veränderung sein. Und es ist absolut unwichtig, was die Maschine darüber denkt."

"Den Rest des Lebens stündlich mit der Probe des eigenen Todes zu verbringen ist nicht im geringsten pathologisch. Niemand kann mehr vom Leben gewinnen als der Krebspatient, welcher ungefähr weiß, wann er sterben wird. Und weil er bereits erkannt hat, wie er den Rest seines Lebens zu verbringen wünscht, muss er nicht die totale Veränderung darin schaffen, aber er kann dorthin gehen, wo er schon immer hingehen wollte, aber wo er unter anderen Umständen niemals hingegangen wäre."

"Der Mensch, der weiß, dass er bald sterben wird, wird versuchen, das Maximum aus jeder Stunde des Rests seines Lebens herauszubekommen. Das ist genau das, was Christus meinte als er sagte, dass die letzten Tage schnell kommen würden - die Tage vor dem jüngsten Gericht. Wir stehen alle vor dem Richter, aber es sind nicht die Anderen, die uns richten, sondern wir selbst nehmen die letzte Beurteilung in unserem Leben vor. Wir müssen nicht in der allerwichtigsten Beurteilung versagen, wo wir selbst der härteste Richter sind."

"Jeder Moment allein gesehen repräsentiert ein Partikel der ewigen Schöpfung. Daher können wir jeden Moment die subtilsten Substanzen extrahieren, welche wir 'Essenz des Lebens' nennen können. Stellen Sie sich die Substanz 'Luft' oder die Substanz 'Impressionen' vor. Nun halten Sie sich die Substanz 'Moment' vor das innere Auge. Ja, sogar die Momente der Zeit sind Substanzen."

Wenn wir fähig werden, die feinsten Substanzen aus den gröberen zu extrahieren, müssen wir früher oder später dafür bezahlen. Dieses Gesetz nennt sich das Gesetz des Gleichgewichts. Darum werden wir lernen, wie man sofort für das bezahlt, was man vom Leben bekommt. Nur dann werden wir keine Schulden haben. Sofort bezahlen - das wird auch 'wirkliches Tun' genannt. 'Tun' - bedeutet denken, fühlen, handeln - aber 'wirkliches Tun' bedeutet, sofort zu bezahlen."

"Tun - kann nur eines bedeuten: Die Essenz eines jeden Lebensmomentes zu extrahieren und gleichzeitig alle Schulden der Natur und sich selbst gegenüber zu bezahlen; aber nur wenn Sie ein 'Ich' haben, können Sie sofort bezahlen."

"Das echte Leben ist nicht eine Veränderung der Aktivität, sondern eine Veränderung der Qualität der Aktivität. Bestimmung - ist Bestimmung. Jeder einzelne von uns muss sich selbst in der ganzen Ordnung der Dinge finden. Es ist nicht zu spät, damit erst heute zu beginnen, obwohl Sie den größeren Teil Ihres Lebens im Schlaf verbracht haben. Von heute an können Sie beginnen, sich auf den Tod vorzubereiten und, gleichzeitig, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Aber verzögern Sie nicht den Start - denn vielleicht haben Sie nur mehr eine Stunde in Ihrem Leben."

Frage: "Dürfen wir das mit Anderen teilen? Ich denke, dass das, was wir heute Abend gehört haben, sehr wichtig ist."

Gurdjieff: "Sie können es Wort für Wort wiedergeben, aber solange Sie diese Übung nicht selbst können, würde es Anderen gar nichts bedeuten. Existenz ist das Mittel bzw. das Instrument für Handlung. Denken Sie darüber nach, und Sie werden herausfinden, warum dem so ist."

Frage: "Wenn wir also nicht existieren, oder wenn unser 'Ich' abwesend ist, können wir die Schulden nicht bezahlen?"

Gurdjieff: "Warum haben Sie so einen Bedarf, zu zahlen? Für was bezahlen? Wenn Leben nur ein Zufall ist, dann gibt es gar keinen Grund, weiterzumachen. Das bedeutet nicht, dass man sein Leben mit einem Selbstmord beenden muss. Im Gegenteil, man muss seine gesamte Anstrengung auf das 'Leben zu leben' ausrichten. Der herkömmliche Mensch lebt immermit der Strömung. Er ist nicht nur am schlafen, er ist absolut tot. Um wirklich zu leben, ist es notwendig, die Bemühungen der Natur zu unterstützen, aktiv vom Leben zu nehmen, und nicht passiv zu sein - wohin auch immer die Strömung geht."

"Während man vom Leben das Kostbarste extrahiert, muss man in der Lage sein, seine Emotionen zu beherrschen. Sehen Sie nur, wie fair Sie sich abschätzen können. Beobachten Sie sich aufmerksam und Sie werden viele bemerkenswerte Wege sehen, fair zu sein. Jedes Mal bemerken Sie für sich verschiedene Momente, wenn die Begierden kommen. Handeln Sie wie zuvor, doch seien Sie sich ihrer Anwesenheit bewusst. Transportieren Sie in die Welt einen Teil Ihres Blutes, aber dasjenige von höherer Ebene."

"Am Ende jeder Stunde, wenn Sie ihre jeweilige Nützlichkeit eingeschätzt haben, stellen Sie sich vor, als ob sie eben im absolut Unbekannten - im Vergleich zur letzten, vergangenen Stunde - aufwachen. Es ist wichtig zu bemerken, dass die anscheinende Kontinuität der letzten Stunde in Wirklichkeit mit jeder Stunde sich verändert, obwohl die Dinge und die Leute gleich erscheinen wie zuvor. Mit der Zeit werden Sie lernen, sich selbst als Geist einer speziellen Substanz zu sehen, die von einer Welt zu einer anderen geht, als ein nicht eingeladener Gast der Natur."

"Von dieser Perspektive aus bewerten Sie alles, was Sie in Ihrem Leben tun. Blicken Sie auf die Resultate all Ihrer vergangenen Anstrengungen und denken Sie nach, welchen Sinn sie nun, in der letzten Stunde Ihres Lebens, haben. Jene, die Die Arbeit tun, sind für diese Welt tot, und dennoch sind sie in dieser Welt mehr am Leben als jeder Andere. Arbeit ... etwas seltsames, unsichtbares, aber für manche ist es unmöglich, ohne sie zu leben."

"Die herkömmliche Art das Leben zu verstehen, ist Eitelkeit über Eitelkeit. Wie groß das Ergebnis gemessen an irdischen Maßstäben auch sein mag, früher oder später wird es zugrunde gehen. Sogar der Sand wird im Laufe der Zeit zu Staub zermahlen. Sogar die signifikantesten Persönlichkeiten der Geschichte werden vergessen. Um die echten Möglichkeiten dieser Welt zu verstehen, ist es notwendig herauszufinden, was wir in dieser Welt erreichen können, das in der Wirklichen Welt von Nutzen sein wird."

"Blicken Sie aufmerksam auf das Leben der größten Leute - jene, die Armeen kommandierten, die über Andere Macht hatten. Was ist für sie der Vorteil all ihre großartigen Taten nun, wo sie tot sind? Sogar als sie noch lebten, waren all diese großartigen Taten nur leere Träume. Wir sind nicht hier, um uns selbst zu preisen oder zu beweisen. Das widerwärtigste am herkömmlichen Menschen ist seine Fähigkeit, sein Fleisch so schnell zu befriedigen."

"Die Mehrheit der Leute finden viele Entschuldigungen, nicht an sich zu arbeiten. Sie sind in einem totalen Gefängnis ihrer eigenen Schwäche. Doch gerade jetzt sprechen wir nicht über sie, sondern über euch."

"Verstehen Sie mich richtig, ich brauche keine Anhänger, ich bin eher daran interessiert, die guten Organisatoren zu finden; die echten Krieger der neuen Welt. Ich verstehe die Schwäche der Organisation, weil wir jetzt nicht über die übliche Organisation sprechen, die aus Initiierten besteht."

"Ich erinnere Sie noch einmal: Lernen Sie, jede Ihrer Stunden mit größerem Nutzen zu leben. Entwerfen Sie einen detaillierten Plan der letzten Stunde Ihres Lebens. Um zu verstehen, wie man sterben sollte, müsste man tiefe Wurzeln ins Leben wachsen lassen. Nur dann werden Sie in der Lage sein, wie ein menschliches Wesen zu sterben, und nicht wie ein Hund. Auch ist es nicht jedermann gegeben - zu sterben. Sie können zu Dünger für unseren Planeten werden, aber das bedeutet nicht wirklich, zu sterben. Aus dieser Welt für immer fortzusterben - das ist eine Ehre. Für diese Ehre müssen Sie mit Bewusster Arbeit und Absichtlichem Leiden bezahlen. Sie müssen sich dieses Recht verdienen."

"Versuchen Sie selber relativ klar sich Ihre Letzten Stunde auf Erden vorzustellen. Schreiben Sie eine Art Drehbuch über diese letzte Stunde, als ob Sie ein Skript für einen Film schreiben würden. Fragen Sie sich: 'Möchte ich so mein Leben beenden?' Wenn Sie mit der Antwort nicht zufrieden sind, schreiben Sie das Skript um, bis Sie es mögen."

"Blicken Sie auf das Leben aus der geschäftlichen Perspektive. Die Zeit entspricht dem Geld des Lebens. Als Sie in diese Welt eintraten, wurde Ihnen ein bestimmter Geldbetrag mitgegeben, und diesen können Sie nicht überziehen. Zeit ist die einzige Währung, mit der Sie für Ihr Leben bezahlen. Nun sehen Sie, dass Sie den größten Teil davon auf dumme Weise verschwendet haben. Sie haben nicht einmal das Hauptziel in Ihrem Leben erreicht - zur Ruhe zu kommen. Sie haben als Geschäftsmann versagt, und auch als Benutzer des Lebens - Sie haben sich etwas vorgetäuscht. Ihr ganzes Leben lang haben Sie gedacht, dass alles, was Ihnen gegeben wurde, kostenlos war. Und nun entdecken Sie plötzlich, dass dem nicht so ist. Sie bezahlen das Benützen der Zeit; und das ist der Grund, warum jeder Moment Ihres Aufenthaltes hier etwas kostet."

"Wie kann es für Sie möglich sein, zumindest ein Wenig von diesen Verlusten zurückzugewinnen? Sehen Sie nach, ob das Defizit in Ihrem Bankkonto nur vorübergehend ist, oder doch permanent? Haben Sie die Zeit verloren oder konnten Sie sie nutzbringend investieren? Wenn Sie Ihr gesamtes Geld mit Urlauben verbraucht haben, dann bleibt nichts anderes mehr, als um die Vergangenheit zu trauern."

"Für viele Jahre haben Sie Ihr Leben verbracht, als ob Ihre Eltern Ihnen ein Bankkonto mit unlimitiertem Kredit gegeben hätten. Aber nun ist der Betrag aufgebraucht, und Sie sehen, dass Sie ganz alleine sind, und dass es niemanden gibt, auf den Sie sich verlassen können. Es hat keine Zeit mehr auf Ihrem Bankkonto. Nun sind Sie gezwungen, jede Stunde Ihres Leben sich zu verdienen. Ihr ganzes Leben lang haben Sie sich wie ein Kind verhalten und verbrachten die Zeit wie ein frisch verheiratetes Pärchen auf Hochzeitsreise."

"Unser Hauptfeind, der uns daran hindert, die notwendigen Anstrengungen zu unternehmen, ist die Hoffnungslosigkeit. Ich weiß, Sie werden viele Entschuldigungen haben, sich nicht auf die letzte Lebensstunde vorzubereiten. Die Gewohnheit ist eine mächtige Kraft, aber wenn Sie einmal begonnen haben, können Sie lernen, mit jedem Mal etwas mehr zu tun."

"Spielen Sie nicht den ganzen Tag herum, zwingen Sie sich zumindest eine Stunde am Tag, sich anzustrengen, ansonsten werden Sie alles verlieren. Sehen Sie das Durchproben Ihrer letzten Stunde als eine Ballettübung - Sie müssen sie Ihr ganzes Leben lang tun."

"Ich verbringe vier Stunden pro Tag mit dieser Übung, aber als ich jung war, verbrachte ich damit zweimal so lang."

JUDGEMENT.

Das Leben ist pulsierende Energie in Bewegung.
Heilende Sonnenkraft durchströmt jede Zelle meines Körpers.
Heilsein heisst Ganzsein heisst Verbundensein
mit meinem vollen Bewusstsein und mit der Natur.
In meinem Sonnengeflecht kann ich Energien konstruktiv und
in Klarheit transformieren. Ich kann reif und erwachsen werden.
Ich lasse meine Bauchsonne leuchten. Ich fühle was ich fühle.
In meinem Selbst ist die Kraft. Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
Ich kann meine Vergangenheit loslassen und transformieren.
Ich mache mich von Ängsten und Zweifeln frei.
Ich kann einssein mit meinem wahren Selbst. Ich handle aus meiner Mitte heraus.

In meinen Träumen kann ich Blokaden auflösen und innerlich wachsen.
In meinen Träumen wachse ich mich in neue Bewusstseinsdimensionen hinein.
Ich kann mir Verdrängtes bewusstmachen und klären.
Ich kann Schattenanteile klar erkennen und integrieren.
Ich kann mich meinen Ängsten stellen und innere Blokaden auflösen.
Das Annehmen meiner Selbst ist der erste Weg zur Ganzheit.
Ich kann alle meine Projektionen durchschauen lernen.
Ich sehe klar und deutlich. Mir werden Zusammenhänge klar bewusst.
Ich sehe das Leben so wie es ist. Ich handle mit klarem Geist.
Ich sehe klar meine eigenen Stärken und Schwächen.
Ich lerne die Matrix klar zu durchschauen.
Ich kann mir selbst verzeihen.
Ich kann meine Vergangenheit gut verarbeiten und verdauen.
Ich kann meine Zukunft gut verarbeiten und verdauen.
Ich kann über meine eigenen Begrenzungen hinausgehen.
Ich kann mutig in die Fülle meines Bewusstseins eintauchen.

Heilsein heisst Ganzsein, heisst Einssein mit meinem wahren Selbst.
Mir wird mein wahres Selbst immer klarer bewusst.
Mir wird mein inneres Licht immer klarer bewusst.
Ich handle mit klarem Verstand.
Es gibt für alles eine gute Lösung.
Im Hier und Jetzt bin ich im Fluss des Lebens.
Im Flow gebe und nehme ich das Leben fair und gerecht.
Ich handle aus meiner Mitte heraus.
In meinem wahren Selbst ist Kraft und sicherheit.
Wir sind alle Kinder der Sonne. Aus dem Sonnenmeer kommen wir her.
Ich habe die Sonne im Herzen. Ich fühle den Mut des Sonnenlöwen in mir.
Ich lasse meine Bauchsonne leuchten.
Von jetzt an und für alle Zeit ist in mir Kraft und Sicherheit.